

www.femmeactuelle.fr

Femme actuelle

Se sentir bien enfin!

JE M'OFFRE DU
BONHEUR
À LA RENTRÉE

Super efficace
DES SOINS
DÉMAQUILLANTS
SUR MESURE

Cuisine
anti-routine
10 super recettes
avec des basiques

Déco

Le meilleur
des tendances
décrypté

Beauté conseil
DES CHEVEUX
BLANCS ÉCLATANTS

Evasion
NOS DESTINATIONS
POUR UN
WEEK-END ZEN

Détox sans sucre

-3 kilos en 15 jours
AVEC NOTRE NOUVELLE
STRATÉGIE MINCEUR

Bonne
nuit

15 astuces
piquées aux
bons dormeurs

GRUPE PRISMA MEDIA

M 01188 - 1615S - F: 1,70 € - RD



Le féminin le plus lu en France
N°1615 - DU 7 AU 13 SEPTEMBRE 2015

BEL 1,70 € - CH 3 CHF - CAN 4,95 CAD - D 3,20 € - ESP 2,20 € - FIN 3 € - GR 2,20 € - ITA 2,20 € - LUX 1,70 € - PORT CONT 2,20 € - DOM AVION 2,90 € - BATEAU 1,70 € - GUY 4,50 € - MAY 5 € - MAROC 2,00 DH - TUNISIE 2,70 TND - ZONE CFA AVION 3,200 XAF - ZONE CFA AVION 800 XPF - BATEAU 350 XPF

Une rentrée sous le signe du feel good

Les livres pour être heureux foisonnent, la méditation devient tendance. Votre programme spécial bonheur! Par C. Abdesselam, A. Henry, V. Krstic, D. Laufer, R. Piantanida

Le bonheur s'apprend-il? « Je dirais plutôt qu'il se travaille », affirme Chantal Duvault-Tavernier énergéticienne et auteure, avec la journaliste Sylvie Pichon-Maquelle, de *Mon guide pour aller mieux toute seule comme une grande* (éditions Prisma). Ce livre est né d'une vraie rencontre. Celle d'une journaliste qui se remettait difficilement d'un grave accident de motoneige: « Une période de déprime où rien ne marchait comme je l'espérais, épuisée physiquement et moralement par des mois d'efforts incessants », et d'une thérapeute, qui lui a fait accepter de « renaître différente ». Elles en ont fait un livre épatant. Ni recettes miracles ni réflexions désincarnées, mais un manuel de « savoir-revivre », un guide pour reprendre confiance en soi.

Il faut s'aimer et aimer...

« Le bonheur n'est pas de tout avoir, mais d'aimer ce que l'on a. Nous devons à tout prix nous recentrer sur nos vraies valeurs, oublier notre nombril, reconsidérer les autres et, par là même, savoir qui nous sommes et ce que nous voulons vraiment », écrivent-elles à quatre mains. Chantal Duvault-Tavernier a l'habitude de récupérer des gens abîmés, fatigués, voire en dépression. « Si le métier d'énergéticien est nouveau en France; en Chine, il existe depuis des millénaires », précise-t-elle. Il repose sur la mesure de différentes énergies: nourricière, de défense, de préservation... « Après quoi, poursuit-elle, le praticien a une idée assez précise de l'organe à drainer et à revitaliser: par des réglages alimentaires, des plantes, des oligoéléments... » Ce qui amène les gens à la consulter? « Le stress, le surmenage, le burn-out... Les 40-50 ans aussi consultent. Ils réalisent subitement qu'ils n'ont qu'une vie, et que c'est le moment de remettre en cause le système dans lequel ils sont enfermés. » Le plus important, pour elle: « S'aimer et aimer, lâcher prise, être dans l'action. » En somme: vivre sa vie et ne plus la subir...

Lire un roman qui fait du bien

QU'Y A-T-IL DE COMMUN entre *Les quatre filles du Docteur March* de Louisa May Alcott, écrit en 1868, *La liste de mes envies* de Grégoire Delacourt ou *L'élégance du hérisson* de Muriel Barbery, parus un siècle et demi plus tard? Eh bien, ce sont des *feel good books*, autrement dit, en français, « des romans qui font du bien ». Pas de grande littérature, mais des histoires bien ficelées, avec des personnages qui nous parlent, se livrent, dont on partage les joies, les émotions et les peines. On s'émeut, on vibre, on rit, on pleure aussi parfois. « Leur fonction thérapeutique est liée au fait que nous en apprenons (ou avons l'impression d'en apprendre) un peu plus sur nous-même à travers leur lecture. »

L'INTIME REJOINT L'UNIVERSEL. « En fait, ce sont des livres philosophiques, explique Maryse Bonzom, ancienne professeur de philo. Pas de grandes théories assénées, non... mais un certain apprentissage de la sagesse. » Ces livres, c'est nous, c'est tout le monde. La vie de famille qui bat de l'aile, les complexes devant le miroir, l'ennui au bureau, voire des drames plus profonds: la tristesse, le deuil... Ça fait partie de notre quotidien. Et regarder ces héroïnes d'aujourd'hui se relever, reprendre leur vie en main et se battre pour redonner du sens à tout ça, c'est déjà faire un premier pas vers le bien-être. Et si, finalement, le bonheur c'était simple comme bonjour? Les scientifiques l'ont montré: la générosité, l'amitié, la confiance sont les piliers de la santé. Les Danois l'ont, par exemple, bien compris: dans *Heureux comme un Danois*, Malene Rydahl, l'auteure, nous explique les secrets qui font du Danemark, le pays dont les habitants sont le plus heureux au monde! En attendant, voici notre sélection de livres récents pour se sentir bien...



Notre sélection



INVENTER SA VIE
Comment redonner du sens à sa vie quand on s'ennuie? En faisant un stage de routinologie! Un roman drôle et futé. « Ta deuxième vie commence... », R. Giordano, éd. Eyrolles (sortie le 17/9).



LE BONHEUR À LA DANOISE
Née au Danemark, l'auteure nous dévoile les 10 clés de cette qualité de vie exceptionnelle. « Heureux comme un Danois », de Malene Rydahl, éd. Grasset.



Ma petite recette home made



3 gouttes
d'huiles
essentielles
de lavande et
3 de géranium



3 c. à s. de lait
en poudre



Un bain
apaisant

pour positiver



RETROUVER SES RACINES

Quête de soi pleine de rebondissements, cette saga est drôle et optimiste. « La dernière réunion des filles de la station-service », de Fannie Flagg, éd. Cherche-Midi.



REVIVRE APRÈS UN DEUIL

Après avoir perdu son mari et sa fille, Diane réapprend à vivre. Emouvant et vivifiant. « La vie est facile, ne t'inquiète pas », de A. Martin-Lugand, éd. Michel Lafon.



Ne dites pas
"Je vais
essayer"

Dites
"Je vais
le faire"

Devenir « 10 % plus heureux »

C'EST L'HISTOIRE d'un journaliste télé, atteint d'une crise de panique à l'antenne. Accro à l'adrénaline du direct, puis à la cocaïne, il a étouffé ses symptômes de mal-être. Dan Harris, présentateur d'une des émissions les plus célèbres des Etats-Unis, entame alors une retraite spirituelle, à grand renfort de méditation, malgré sa « capacité de concentration d'un bébé labrador ». Neuf jours sans parler et six heures par jour de méditation. Au début, c'est l'enfer. Mais il en sort transformé. Le journaliste va aussi tester le balayage corporel, la conscience éveillée, la méditation d'amour bienveillant et même s'atteler à la pensée bouddhiste malgré son « irréductible dégoût pour le New Age ». Très sceptique, il en revient convaincu, et écrit un livre *Comment je suis devenu 10 % plus heureux*, aux éditions Marabout. Un témoignage convaincant.

à suivre ➔

Méditer une minute par jour suffit

Non, la méditation ne requiert aucune compétence particulière, ni beaucoup de temps, de matériel high-tech ou de tenue fluo, et encore moins de méthode coûteuse...

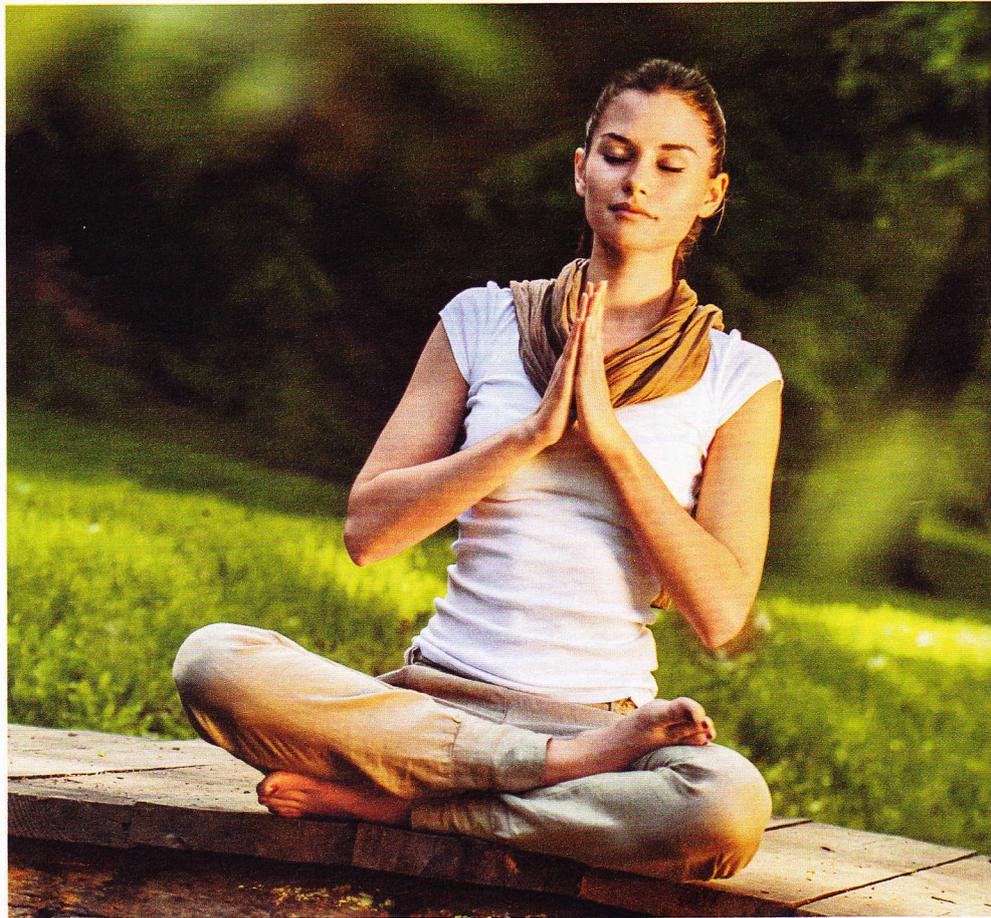
Le psychiatre Christophe André, grand adepte de la méditation en pleine conscience, qu'il a largement contribué à faire connaître en France, nous livre cette petite leçon, qui prend exactement une minute; une minute par jour de «rencontre avec soi», ça ne prend pas beaucoup de temps... et ça peut changer beaucoup de choses!

- Arrêter l'activité en cours. S'il vaut mieux se mettre dans une pièce seul et au calme, ce n'est pas forcément la règle. Dans un bureau aussi, voire un *open space*, on peut pratiquer la méditation. Il est même probable que personne ne s'en aperçoive...

- S'asseoir dans une position confortable, le dos bien droit, puis fermer les yeux.

- Se concentrer sur son souffle: ressentir le mouvement de l'air, du ventre et de la poitrine qui se gonflent, la tiédeur de l'air expiré, les épaules qui montent et redescendent.

- S'ouvrir ensuite à quelque chose de plus grand: les sensations sur la peau, les bruits environnants, les éventuelles tensions dans le corps. Le but n'est pas de chercher à modifier quoi que ce soit, mais d'observer simplement ce qui se passe. On se rend présent à notre corps, attentif à nos sensations. On passe du registre du faire à celui de l'être.



Valérie Lorentz-Poinsot DG déléguée des laboratoires Boiron*

« Rendre le monde meilleur... »

C'est à la demande d'associations féminines que Valérie Lorentz-Poinsot a animé des conférences sur le management au féminin. Cela lui a donné l'idée d'écrire un livre*: « Les femmes ont des potentiels inexploités. Elles ne s'autorisent pas à viser haut. J'ai réalisé qu'elles avaient besoin d'autres femmes pour leur ouvrir la voie. » La réussite au féminin? La manager la voit comme « un moyen de rendre le monde

meilleur»: « Les femmes sont plus solidaires, dans le don, le partage. » Elle livre des recettes simples et astucieuses: « Face à un problème, j'applique les 3 R: respirer, réfléchir, réagir. Je préconise aussi une bonne hygiène de vie, de s'autoriser une demi-heure à soi par jour: il faut s'occuper de soi pour pouvoir aider les autres. »

* « *Wonder women, dites oui à vos super pouvoirs* », éditions du Cherche-Midi.

Pratiquer la pensée créatrice

Nos pensées, même inconscientes créent notre réalité. Si, avant un entretien d'embauche, vous vous dites: « Je ne suis pas faite pour ce job », il est peu probable que vous le décrochiez. En jeu, notre cerveau et son étonnante plasticité. Lorsqu'il reçoit plusieurs informations du même type (lors de l'apprentissage d'une matière, par exemple), il va leur réserver une place plus importante... au détriment des autres. Voilà pourquoi notre litanie matinale (« Encore une journée pourrie qui s'annonce! ») finit par s'imposer en nous.

COMMENT RENVERSER LA VAPEUR? « En commençant par identifier nos croyances limitantes, conseille la psy Catherine Balance*. Du type: « Je suis trop bordélique pour atteindre mes objectifs. » Puis en leur trouvant un antidote. Par exemple, au lieu de dire: « Je n'en suis pas capable », dites plutôt: « Je m'en sens de plus en plus capable », puis « J'en suis tout à fait capable ». »

ON N'Y CROIT PAS VRAIMENT? Peu importe! L'idée, c'est d'en faire un rituel quotidien, de se répéter cette phrase (ou simplement un mot comme « paix », « joie ») plusieurs fois par jour, devant un miroir, afin que les mots entrent en résonance avec notre cerveau... et finissent par devenir notre nouvelle réalité!

* A publié « *Le rendez-vous intérieur* », éd. Payot.



S'inspirer de la sagesse d'autres cultures

Le développement personnel n'est ni nouveau ni réservé à la culture occidentale. Voici deux méthodes qui gagnent à être connues.

LE RITUEL HAWAÏEN HO'OPONOPONO Ce qui a été mis de travers (relations, équilibre personnel...) doit être remis à l'endroit. Face à un problème, vous récitez le mantra: « Désolé. Pardon. Merci. Je t'aime. » En étant désolé, vous prenez conscience des actions qui vous ont mené à une difficulté. En pardonnant, vous vous pardonnez à vous-même d'avoir généré ce conflit. En remerciant, vous faites preuve de gratitude envers la vie qui vous a apporté cette épreuve, et va vous obliger à nettoyer vos « mémoires inconscientes », ces expériences mal digérées, qui vous entravent. Enfin, en disant « Je t'aime »: vous vous autorisez à mettre en marche le processus...

LE KASALA, CROIRE EN SOI-MÊME En République démocratique du Congo, une pratique ancestrale a été remise au goût du jour: le kasala, à l'origine un chant de tradition orale. N. Kabuta, professeur de littérature à l'université de Gand, s'est réapproprié cette tradition pour en faire une sorte de thérapie qui prône les louanges (des autres ou de soi-même) et l'estime de soi. Au cours de rituels chantés, dansés, qui rappellent un peu le gospel américain, les individus lisent un texte d'autolouange qu'ils ont préparé...



Ne dites pas
"Echec"

Dites
"Expérience"

Ma petite recette home made



On a testé !!!

LE MASSAGE ÉNERGÉTIQUE

Je suis allongée. Catherine Dalquier* passe ses mains au-dessus de mon corps. « Je cherche des déformations au niveau de l'aura. » L'aura? Une enveloppe énergétique qui nous entoure, très sensible à nos émotions.

« Une fois repérés les accroc, on va aider le corps à s'harmoniser. » Cette étape reste obscure à mes yeux: elle chasse l'air au-dessus de moi, et ma peau se met à me picoter. Puis place au massage! Catherine choisit pour moi une huile essentielle d'épinette bleue: « Le corps garde des traces de tous les événements que nous avons vécus. Il peut aussi nous signaler

un problème d'ordre psychologique. » Le massage - qui suit les méridiens d'acupuncture - commence par la tête. La praticienne repère les vestiges d'une ancienne opération: « La zone est dure: le corps ne l'a pas bien digéré. Je vais l'aider à surmonter cet épisode douloureux. » Un massage énergétique, c'est aussi ça: du pardon, de l'affection, de la douceur.

La praticienne élimine les souffrances que le corps a accumulé, et diffuse une énergie positive qui réconcilie le corps et l'esprit. Une heure plus tard, moi qui suis en permanence crispée, je suis détendue. Mon mal de dos s'est évaporé, j'ai l'esprit léger. L'impression d'être en phase avec moi-même. * <http://catherine-massage-bien-etre.blogspot.fr/>

10 trucs tout bêtes pour s'alléger la vie

- 1. Faire des listes.** Parce qu'être multitâches, c'est épuisant. Liste de choses à faire, de soucis à régler... On priorise, et ça nous libère l'esprit.
- 2. Se libérer du passé.** On place les photos des personnes disparues dans une jolie boîte pour se détacher des douleurs intériorisées, et aller de l'avant.
- 3. Bien s'entourer.** On zappe les pessimistes, les jaloux et les insatisfaits, et on multiplie les contacts avec nos relations positives, celles qui nous font du bien.
- 4. S'offrir une parenthèse.** Une fois par semaine, on s'autorise un break régénérant, une heure ou deux, rien que pour nous: virée shopping, soirée TV...
- 5. Miser sur la couleur.** Pour avoir de l'énergie toute la journée, on colore notre tenue: du rouge pour se sentir irrésistible, du bleu pour chasser le stress...
- 6. Déléguer.** Il n'y a que 24 heures dans une journée. Alors on ose demander de l'aide pour boucler notre to-do list, et on arrête les « Il faut que je... »
- 7. Ecouter son corps.** Mal au dos, courbatures, migraines... Dès les premiers signes de douleur, on arrête tout. Le temps de se recentrer sur soi.
- 8. Avoir des projets.** Partir en voyage, repeindre un meuble, tester une nouvelle recette... Les projets sont des moteurs qui donnent du sens à notre vie.
- 9. Se féliciter.** On fête chacun de nos succès avec un petit plaisir bien mérité: un éclair au chocolat, un best-seller...
- 10. Rire une fois par jour.** Appeler une copine marrante, regarder les exploits d'un chaton sur YouTube... ça détend les muscles. Et l'esprit!



« Toute seule comme une grande », c'est aussi une collection des éditions Prisma, pratique et bourrée d'astuces.